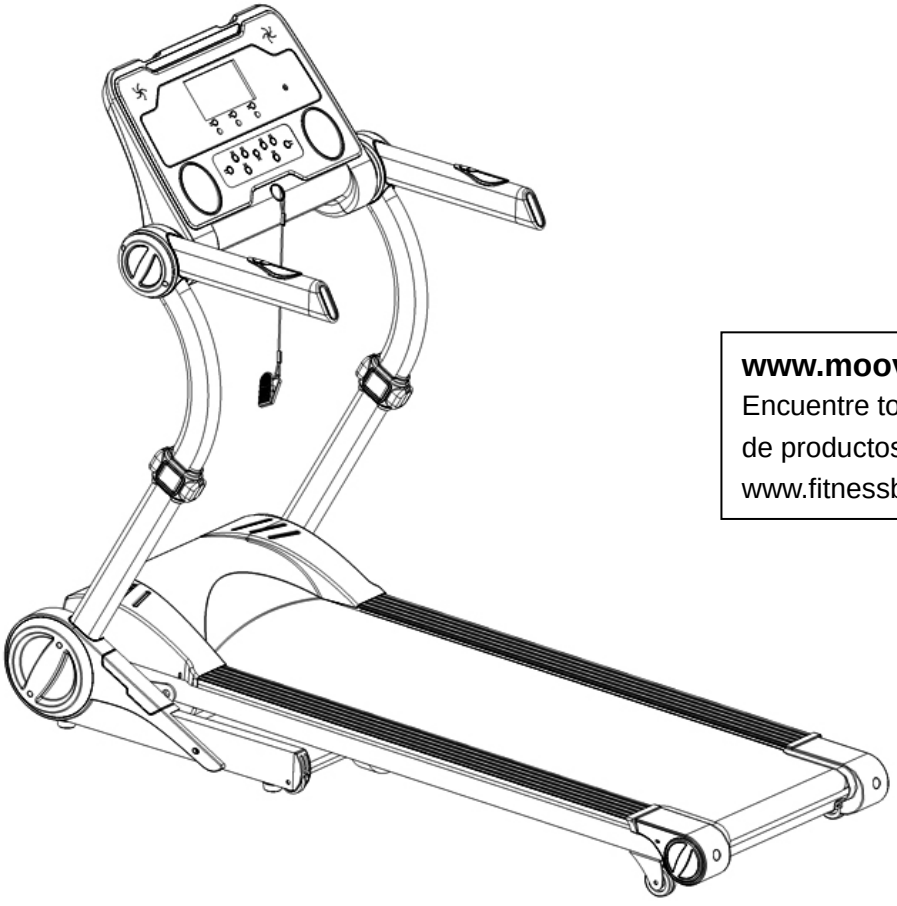
EMOTION 3.0

Cinta de correr



www.moovyoo.es
Encuentre toda nuestra gama de productos en la página web www.fitnessboutique.es

⚠ IMPORTANTE

A. LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE ENSAMBLAR Y UTILIZAR LA BICICLETA.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

1. Enchufe el cable de la cinta de correr directamente a un circuito dedicado con descarga a tierra. Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de desperfecto, la conexión a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica y reduce el riesgo de sufrir un choque eléctrico.

2. Coloque la cinta de correr sobre una superficie limpia y plana con un área de al menos 2m x 1 m. No coloque la máquina sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la máquina cerca del agua o a la intemperie.

3. Coloque la cinta de manera que el enchufe de la pared sea visible y accesible.

4. **NUNCA** encienda la máquina mientras esté parado en la cinta de correr. Después de encender y ajustar la velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta comience a moverse. **SIEMPRE** Quédese en los pedales a ambos lados de la estructura hasta que la cinta esté en movimiento.

5. Use ropa apropiada para ejercitarse en la máquina de correr. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en la máquina. Siempre use zapatos para correr o para ejercicios con suela de goma.

6. Siempre desenchufe la máquina antes de quitar la cubierta del motor.

7. Mantenga a los niños pequeños alejados de la máquina durante el funcionamiento.

8. Tómese siempre de las barras de mano cuando comience a caminar o a correr en la máquina, hasta que se encuentre cómodo con el uso de la cinta.

9. Siempre enganche la cuerda de seguridad mientras utilice la máquina. Si la cinta de correr aumentara repentinamente la velocidad a causa de una falla electrónica, la cinta se detendrá automáticamente cuando la cuerda de seguridad se separa de la consola.

10. Cuando la máquina no se utiliza, hay que desenchufarla y quitar la cuerda de seguridad.

11. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico o profesional de la salud. Su médico fijará la frecuencia y la intensidad del ejercicio (frecuencia cardíaca deseada) y el tiempo apropiado para su edad y condición física. Si siente dolor u opresión en el pecho, y ritmo cardiaco irregular, falta de aliento, se siente mareado o tiene alguna molestia durante el ejercicio, ¡**DETÉNGASE DE INMEDIATO!** Consulte a su médico antes de continuar.

12. Si nota algún daño o desgaste en el enchufe o alguna sección de la línea de alimentación hágalos reemplazar de inmediato por un electricista habilitado: no intente cambiarlo o repararlo usted mismo.

13. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su representante de servicio o personal calificado para evitar un peligro.

14. Antes de utilizar la cinta, coloque los pies sobre el riel lateral, y siempre coloque la cuerda de seguridad unida a su ropa. Sosténgase del manillar hasta que la cinta de correr se mueva bien (sienta la velocidad de carrera con un solo pie antes de usarla). Para evitar perder el equilibrio, reduzca la velocidad al mínimo para bajarse con seguridad. Y sosténgase del manillar para saltar hacia el riel lateral en caso de emergencia y cuando se suelte la llave de seguridad.

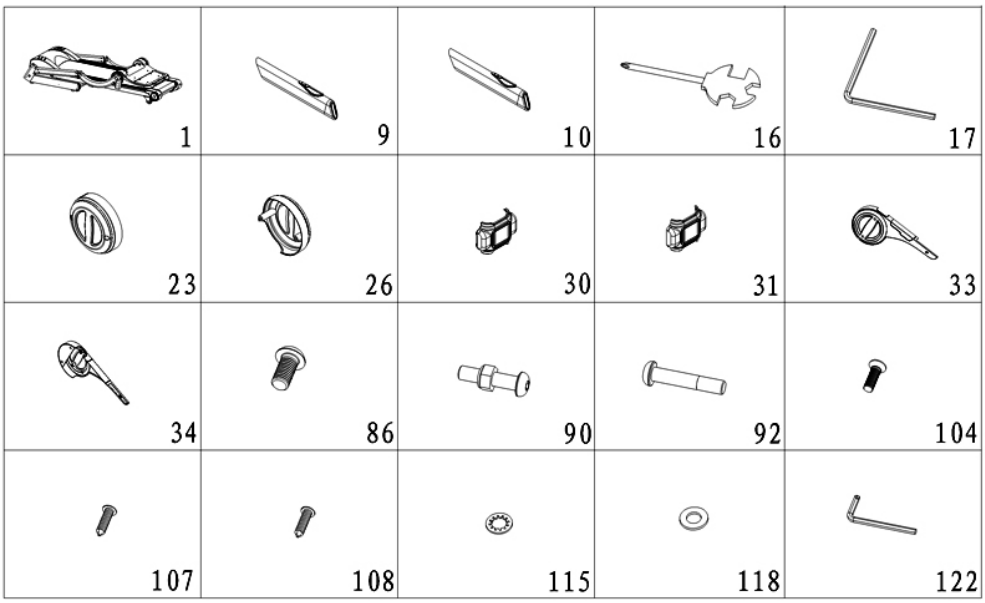
Para cualquier consulta técnica o si necesita piezas de recambio, por favor contactar a nuestro servicio post-venta, a la dirección siguiente :

SAV MOOVYOO
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans - FRANCIA
Tél. 00 33 4 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Precauciones: Lea las instrucciones de montaje con atención; siga las instrucciones cuando arme la máquina.

Cuando abra la caja encontrará las siguientes partes:



Lista de partes de recambio:

Nº	DESCRIPCIÓN	Espec.	CANT	Nº	DESCRIPCIÓN	Espec.	CANT
1	ESTRUCTURA PRINCIPAL CONSOLA		1	34	CARCASA DECORATIVA INFERIOR DERECHA		1
9	MANILLAR IZQUIERDO		1	86	PERNO	M8*16	8
10	MANILLAR DERECHO		1	90	PERNO	M8*35	2
16	LLAVE ALLEN CABEZA HUECA	S=13, 14, 15	1	92	PERNO	M8*42	2
17	LLAVE ALLEN #5	5 mm	1	104	PERNO	M6*12	6
23	CUBIERTA EXTERNA IZQ.		1	107	TORNILLO	4.2*12	6
26	CUBIERTA EXTERNA DER.		1	108	TORNILLO	4.2*13	4
30	TAPA DE LA ESTRUCTURA IZQ.		2	115	ARANDELA DE SEGURIDAD	8	12
31	TAPA DE LA ESTRUCTURA DER.		2	118	ARANDELA DE ARCO	8	60
33	CARCASA DECORATIVA INFERIOR IZQUIERDA		1	122	LLAVE ALLEN #4	4 mm	1

Herramientas de montaje:

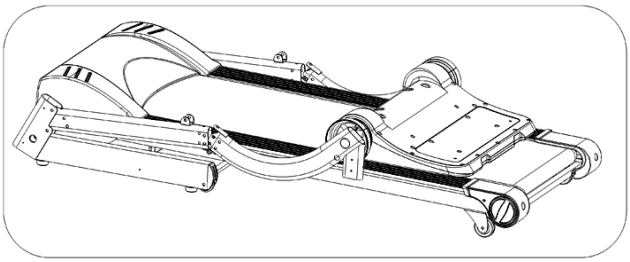
Llave Allen: 5mm 1 u., 4mm 1 u.

Llave Allen con destornillador: S=13、14、15　1 u.

ETAPAS DEL MONTAJE

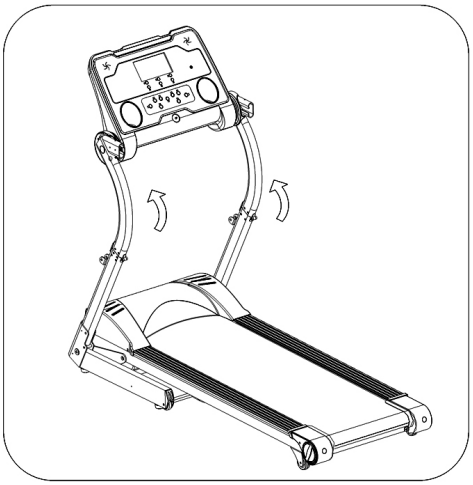
Importante: No encienda la máquina hasta terminar el montaje.

Paso 1:



Abra la caja, saque las partes de repuesto, y coloque la ESTRUCTURA PRINCIPAL en el suelo.

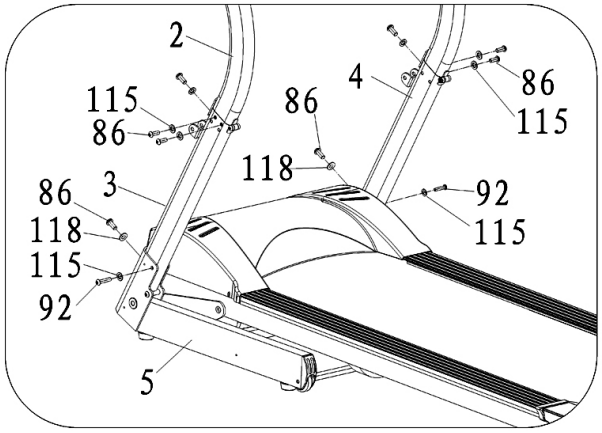
Paso 2:



Eleve el ordenador y la estructura vertical.

Importante: No apriete los cables que están dentro de la estructura vertical al plegar la máquina. Sostenga el ordenador y la estructura vertical para que no se caigan.

Paso 3:

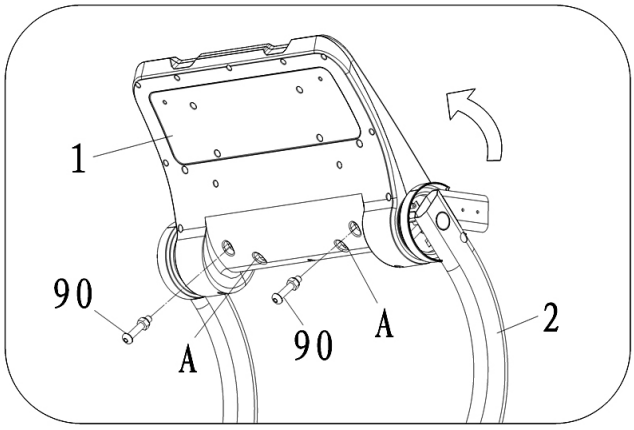


1. Use una llave Allen 5# para fijar los tubos verticales izquierdo y derecho (#3 y #4) en la estructura de base (#5) con pernos M8*16 (#86), arandelas de arco (#118), pernos M8*42 (#92) y arandelas de seguridad (#115).

2. Coloque la estructura vertical (#2) sobre los tubos verticales izquierdo y derecho (#3,#4) por medio de pernos M8*16 bolt (#86) y arandelas de seguridad (#115)

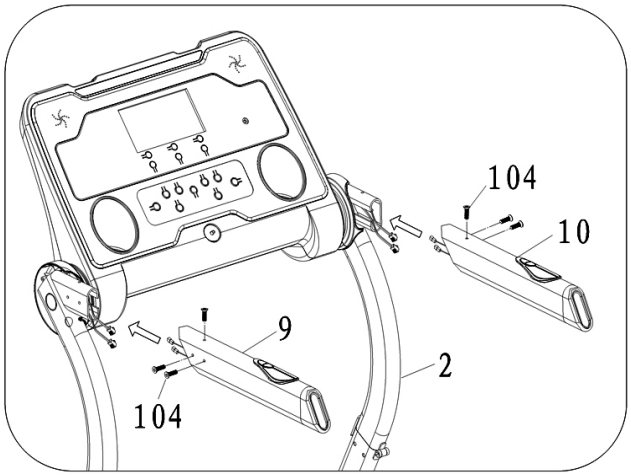
Importante: sotenga los tubos verticales izq. y derecho para que no se caigan.

Paso 4:



Utilice una llave Allen 5# para girar el ordenador hacia su posición correcta según la posición que muestra la flecha. Coloque la estructura principal de la consola (#1) en la estructura superior vertical (#2) con pernos M8*35t (#90) y arandelas de seguridad. Luego trabe el perno en la posición “A”.

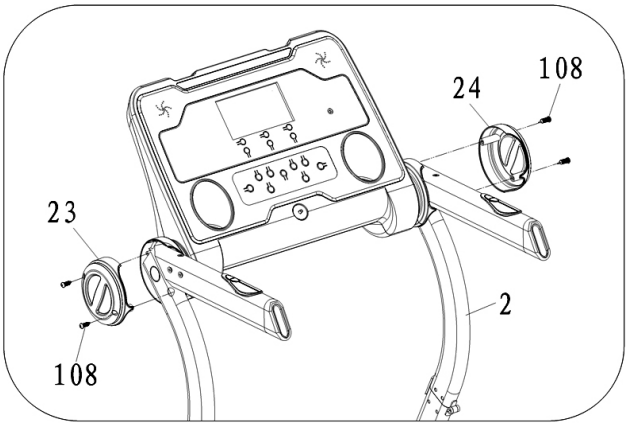
Paso 5:



Conecte el cable de pulso de mano. Con una llave Allen 4#, fije el manillar derecho y el izquierdo (#9,#10) en la estructura superior (#2) por medio de pernos M6*12 (#104).

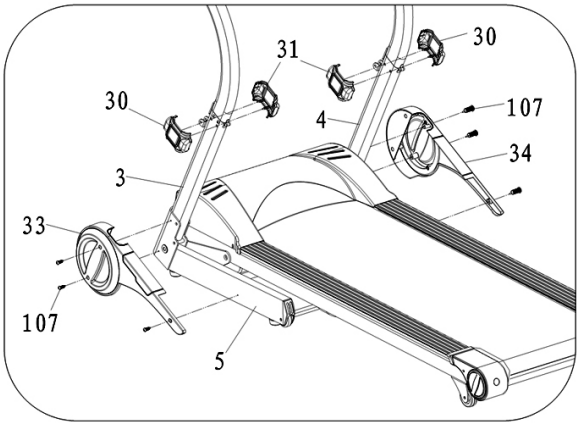
Importante: arme la cinta de correr correctamente siguiendo las instrucciones de arriba, y luego pase a la siguiente etapa para armar las cubiertas de plástico.

Paso 6:



Con una llave Allen con destornillador, fije la cubierta externa izquierda y derecha (#23,#26) en la estructura superior (#2) por medio de tornillos 4.2*13 (#108).

Paso 7:

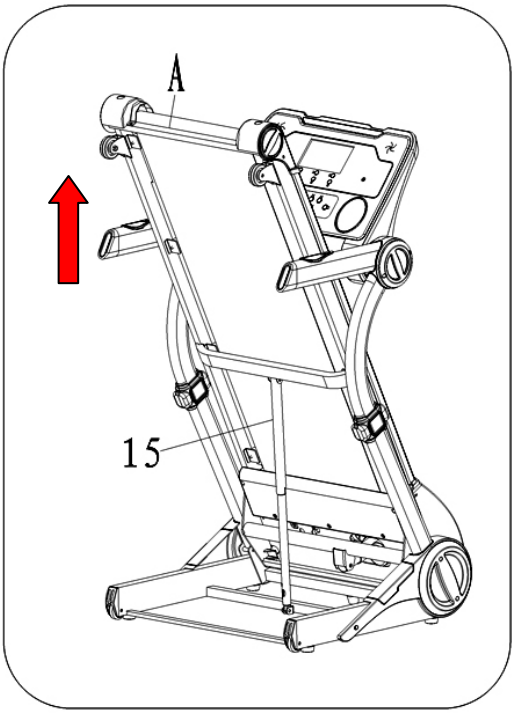


1. Coloque la carcasa decorativa inferior izquierda y derecha (#33,#34) sobre la estructura de base (#5) y trábelas con tornillos ST4.2*12 (#107) usando una llave Allen con destornillador.
2. Coloque la cubierta de la estructura derecha e izquierda (#30,#31) sobre los tubos verticales izquierdo y derecho (#3,#4).

Importante: no encienda la máquina hasta haberse asegurado de que todas las etapas mencionada están completas y de que todos los pernos están bien ajustados. Lea también las siguientes instrucciones para operar la máquina.

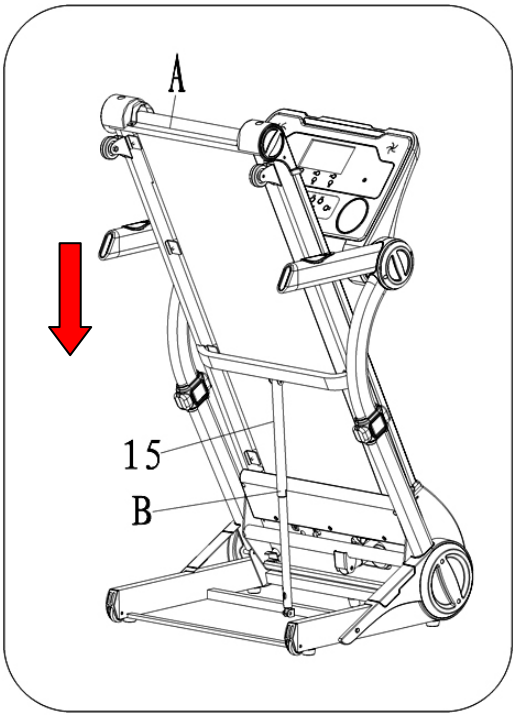
INSTRUCCIONES PARA PLEGAR LA MÁQUINA

Cómo plegar la máquina:



Sostenga la máquina en el punto A, y jale la estructura principal hacia arriba según indica la flecha oír el ruido del cilindro (#15).

Cómo desplegar la máquina:



Sostenga la máquina en el punto A, golpee con el pie el punto B del cilindro (#15) y empuje la plataforma de correr un poco para que descienda lentamente.

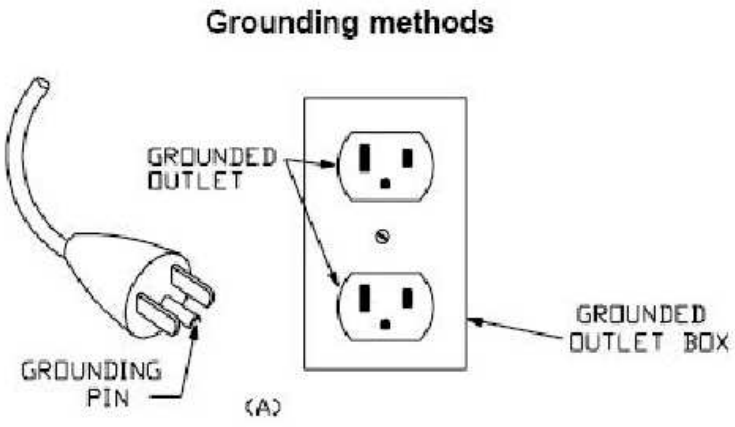
PARÁMETROS TÉCNICOS

DIMENSIONES DESPLEGADA (mm)	1870*775*1350mm	POTENCIA	220V
DIMENSIONES PLEGADA (mm)	880*775*1.715mm	VELOCIDAD	1,0-20KM/h
SUPERFICIE DE CORRER (mm)	460*1480mm	INCLINACIÓN	0-15
PESO NETO	76 KG		
PESO MÁX. USUARIO	**120 KG**		
VISOR LCD	VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS, PULSO, INCLINACIÓN		

GUÍA PARA LA PUESTA A TIERRA

Este producto debe tener conexión a tierra. En caso de desperfecto, la conexión a tierra permite que haya menos resistencia de la corriente eléctrica y reduce el riesgo de sufrir un choque eléctrico. Producto está equipado con un cable con un conductor de conexión a tierra del aparato y un enchufe a tierra. El enchufe debe colocarse en una toma apropiada que esté bien instalada y conectada a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO – Una conexión incorrecta del conductor a tierra de la máquina puede producir Si tiene dudas sobre la correcta conexión a tierra del producto, consulte a un electricista cualificado. No modifique el enchufe que vienen con el producto: si no coincide con la toma, haga instalar la toma adecuada por un electricista cualificado. Este producto se debe usar en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.



GUÍA DE FUNCIONAMIENTO

PANTALLA DEL VISOR:

1. Ventana “SPEED”: En modo de configuración, aparecerá “P1-P38-U1-U3-FAT”. En modo de funcionamiento, aparecerá la velocidad actual, y el rango de velocidades es de 1,0-20KM/H(kilómetros) o 0,6-11MPH(millas).
2. Ventana “INCL”: Muestra el nivel actual de inclinación. El rango es de 0-15%
3. Ventana “TIME”: Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido. Cuenta de 0:00 a 9:59.

Cuando llega a 99:59, la cinta reduce la velocidad gradualmente y finalmente aparece "END". Una vez que la cinta se detiene completamente, el aparato se pondrá en modo STANDBY. Contará de los datos objetivo hasta 0:00, y cuando llegue a 0.00, la velocidad de la cinta también se reducirá lentamente hasta que aparezca "END". Una vez que la cinta se detiene completamente, el aparato se pondrá en modo STANDBY.

4. Ventana “DIS”: Muestra la distancia de ejercicio. Cuenta de 0:00 a 99:9. Cuando llega a 99:9, vuelve a 0:00 y vuelve a comenzar a contar a partir de 0:00 hasta 99:9. Cuenta desde la distancia objetivo hasta 0:00, cuando llega a 0:00, la velocidad de la cinta disminuirá lentamente hasta que aparecerá “END”. Una vez que la cinta se detiene completamente, el aparato se pondrá en modo STANDBY.
5. Ventana “PUL/CAL”: Muestra el pulso y las calorías del usuario. A partir de 0 hasta 999, y cuando llega a 999 vuelve a 0 y vuelve a comenzar a partir de 0 hasta 999. Cuenta desde los datos objetivo hasta 0, y cuando llega a 0, la velocidad disminuye lentamente hasta que llega a “END”.

Una vez que la cinta se detiene completamente, el aparato se pondrá en modo STANDBY. Cuando el usuario toma los sensores del manillar, aparecerán los datos del pulso en la ventana, y el rango es de 50-200 veces/min. (estos datos son sólo para referencia, no se deben utilizar como datos médicos)

FUNCIÓN DE LOS BOTONES:

1. Botón “PROG.”: : En modo STANDBY, pulse el botón “PROG.” y podrá escoger “0:00” o bien los siguientes 44 modos de funcionamiento: “P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-….P38-U1-U2-U3-HRC-FAT” (HRC es la función de control del ritmo cardiaco y FAT es la función de medición de la grasa corporal). El modo manual es el modo por defecto, con una velocidad de 1,0 Km/H. (0:00 es modo manual, P1-P15 es el programa preconfigurado y U1-U3 es el

programa configurado por el usuario).
2. Botón “MODE”: Pulsando este botón podrá escoger los modos “0:00”, “15:00”, “1.0”, “50” (“0:00” es modo manual, “15:00” es el modo de conteo TIME, “1.0” es el modo de conteo regresivo DISTANCE y “50” es el modo de conteo regresivo de CALORY). Puede configurar los datos objetivo pulsando “INCLINE +”, “INCLINE -“, “SPEED +” y “SPEED –“ para cada modo. Después, pulse START para poner en marcha la cinta.
3. Botón “START”: Pulse este botón para poner en marcha la cinta en cualquier momento si el enchufe está enchufado y la llave de seguridad está colocada.
4. Botón “STOP”: Pulse este botón para detener la cinta y que todos los datos vuelvan a 0.
5. Botón de velocidad “SPEED+”,“SPEED-”: en modo STANDBY, pulse “SPEED+” y “SPEED-“ para ajustar la configuración. Una vez en marcha, pulse “SPEED” para ajustar la velocidad y en un rango de 0,1 km por vez. Al pulsar “SPEED” durante más de 0,5 segundos, la velocidad va a aumentar o disminuir continuamente.
6. Botón de inclinación “INCLINE+”,“INCLINE-”: en modo STANDBY, pulse “INCLINE+” y “INCLINE-“ para ajustar la configuración. Una vez en marcha, pulse “INCLINE” para ajustar la inclinación en un rango de 1 sección por vez. Al pulsar “INCLINE” durante más de 0,5 segundos, el nivel de inclinación va a aumentar o disminuir continuamente.
7. “INCLINE”: 3, 5, 7, 9, 11”Botones de acceso rápido para la inclinación.

8. “SPEED” : 3, 5, 7, 9, 11” : botones de acceso rápido para la velocidad.

9. El modo STANDBY, pulse “SPEED+” y “INCLINE+” al mismo tiempo durante 3 segundos. Una vez que escuche la señal sonora, puede pasar de KM a MILLAS, y viceversa.

COMIENZO RÁPIDO (MODO MANUAL):

1. Encienda la máquina, y coloque el extremo imantado de la llave de seguridad en la posición de seguridad del ordenador.
2. Pulse el botón START. El sistema comenzará el conteo regresivo a partir de 3 segundos y en el ordenador aparecerán los segundos contados. Una vez terminado el conteo regresivo, la cinta comenzará a funcionar a una velocidad de 1 km/h.
3. Una vez que comienza, puede pulsar “SPEED+”,“SPEED-” para ajustar la velocidad y “INCLINE+”,“INCLINE-” para ajustar el nivel de inclinación.

FUNCIONAMIENTO DURANTE EL EJERCICIO:

1. Pulse “SPEED+” para aumentar la velocidad para correr.

2. Pulse “SPEED-” para disminuir la velocidad para correr.

3. Pulse “INCLINE+” para aumentar el nivel de inclinación.

4. Pulse “INCLINE-” para disminuir el nivel de inclinación.

5. Pulse STOP para reducir la velocidad hasta que la máquina se detenga.

6. Al pulsar los sensores de pulso de mano durante 5 segundos, aparecerán los datos del pulso en el ordenador.

MODO MANUAL:

1. En modo STANDBY, pulse el botón START y la cinta de correr comenzará a funcionar con una velocidad de 1,0km/h y una inclinación de 0%. Las demás ventanas comenzarán el conteo a partir de 0: pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para cambiar la inclinación y la velocidad.

2. En modo STANDBY, pulse el botón MODE para entrar en el modo de conteo regresivo del TIEMPO: la ventana TIME mostrará "15:00" intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo objetivo de ejercicio que usted necesite. El rango es de 5:00 a 99:00.

3. Una vez configurado el tiempo objetivo, pulse el botón “MODE “ para introducir el modo de conteo regresivo de DISTANCIA: la ventanal DISTANCE mostrará “1.0” intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar la distancia objetivo de ejercicio que usted necesite. El rango es de 0,5 a 99,9.

4. Una vez configurada la distancia objetivo, pulse el botón “MODE “ para introducir el modo de conteo regresivo de CALORÍAS: la ventanal CAL mostrará “50” intermitente. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar las calorías objetivo que usted necesite. El rango es de 10 a 999.

5. Cuando termine de configurar, pulse el botón START para comenzar. La cinta de correr funcionará después de 3 segundos. Pulse INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- para ajustar la velocidad y la inclinación. Pulse el botón STOP para detener la máquina.

PROGRAMAS PRECONFIGURADOS:

En el sistema de la cinta de correr existen en total 38 programas preconfigurados. En modo STANDBY, pulse el botón PROG., y la pantalla SPEED va a mostrar P1-P38. Puede escoger el programa que desee. Luego, la ventana TIME va a hacerse intermitente y mostrar el tiempo preconfigurado de 10:00. Pulse “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para configurar el tiempo de ejercicio que necesite, y luego pulse el botón “START” para iniciar el programa preconfigurado. El programa preconfigurado se divide en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio = tiempo configurado/10. Cuando el sistema pasa a la siguiente sección, se oirá una señal sonora de tres “bip”, y la velocidad e inclinación van a cambiar según los datos preconfigurados. Durante el transcurso de una misma sección, usted puede pulsar “INCLINE+”,”INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-” para modificar el nivel de inclinación y la velocidad. Cuando el sistema pasa a la siguiente sección, recuperará los datos preconfigurados de velocidad e inclinación. Cuando el programa termina, el sistema emitirá una señal sonora de 3 “bips”, la cinta va a disminuir la velocidad hasta “END”, y una vez que la cinta esté detenida durante 5 segundos, la máquina se pondrá en modo STANDBY.

PROGRAMAS:

Cada programa sirve para dividir el tiempo de ejercicio en 10 secciones iguales, cada una con la velocidad y la inclinación preconfiguradas.

PROGRAM CHART (KM)											
TIME / PROGRAM		Each exercise time=the setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5.5	4.5	2.5	5.5	3.5
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P3	SPEED	3	5	4	5	4	6	5	3	6	4
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P4	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P5	SPEED	2.5	5.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	2.5	4.5	2.5
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P6	SPEED	3	6	5	7	5	7	5	3	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P7	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P8	SPEED	2.5	5.5	4.5	5.5	4.5	5.5	4.5	2.5	3.5	2.5
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P9	SPEED	3	6	5	6	5	6	5	3	4	3
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P10	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P11	SPEED	3.5	6.5	7.5	5.5	8.5	5.5	9.5	6.5	4.5	3.5
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P12	SPEED	4	7	8	6	9	6	10	7	5	4
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P13	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P14	SPEED	3.5	6.5	7.5	5.5	8.5	6.5	7.5	6.5	4.5	3.5
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P15	SPEED	4	7	8	6	9	7	8	7	5	4
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P16	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P17	SPEED	2.5	8.5	6.5	4.5	5.5	9.5	7.5	5.5	4.5	3.5
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P18	SPEED	3	9	7	5	6	10	8	6	5	4
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P19	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2

	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P20	SPEED	2.5	6.5	7.5	4.5	4.5	7.5	4.5	2.5	4.5	2.5
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P21	SPEED	3	7	8	5	5	8	5	3	5	3
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P22	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P23	SPEED	2.5	4.5	6.5	8.5	7.5	8.5	6.5	2.5	3.5	2.5
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P24	SPEED	3	5	7	9	8	9	7	3	4	3
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P25	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P26	SPEED	2.5	4.5	5.5	5.5	6.5	5.5	6.5	3.5	3.5	2.5
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P27	SPEED	3	5	6	6	7	6	7	4	4	3
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P28	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P29	SPEED	2.5	3.5	5.5	3.5	3.5	5.5	3.5	6.5	3.5	3.5
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P30	SPEED	3	4	6	4	4	6	4	7	4	4
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P31	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P32	SPEED	3.5	5.5	8.5	8.5	9.5	5.5	7.5	6.5	3.5	2.5
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P33	SPEED	4	6	9	9	10	6	8	7	4	3
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P34	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P35	SPEED	2.5	5.5	5.5	4.5	4.5	6.5	4.5	2.5	3.5	4.5
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P36	SPEED	3	6	6	5	5	7	5	3	4	5
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P37	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P38	SPEED	2.5	7.5	4.5	7.5	8.5	9.5	4.5	5.5	3.5	2.5
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2

PROGRAMAS DE USUARIO:

U1、U2、U3. Además de los 38 programas preconfigurados, existen otros 3 programas que se adaptan a las necesidades de los usuarios: U1、U2、U3.

1. Configuración de los programas de usuario:

Pulse el botón "´PROG" hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3), y luego pulse "MODE" e introduzca la configuración para el primer tiempo. "SPEED+"、 "SPEED -" para cambiar la velocidad, y "INCLINE+"、"INCLINE -"es para cambiar la inclinación. Pulse "MODE" para terminar de configurar el primer tiempo y luego introduzca el segundo tiempo hasta terminar de configurar los 10 tiempos. Los datos quedarán guardados hasta la próxima vez que se reconfiguren, y no se perderán a causa de un corte de la corriente.

2. Inicio del programa del usuario.

A). Pulse el botón "PROG" hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3). Fije el tiempo de correr que desee. Durante el uso, sólo pulse el botón START.

B). Después de configurar el tiempo de correr, pulse el botón "start".

3. Instrucciones para configurar el programa del usuario:

El programa divide cada ejercicio en diez partes iguales. La máquina de correr no puede funcionar hasta que se configuren la velocidad, la inclinación y el tiempo de los diez períodos.

HRC PROGRAM :

AGE	BPM			AGE	BPM			AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91

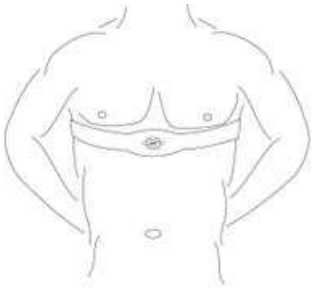
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
35	176	111	111	55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-H: El rango de pulso ajustable (de bajo a alto)

1. Cuando la cinta de correr esté encendida, pulse el botón "PROGRAM" hasta que se visualice "HRC" en el recuadro de velocidad. La velocidad más alta es de 10,0 km/h o 6 mph (NOTA: pulse el botón "START" cuando en el recuadro se muestre HRC, el programa entregará automáticamente el parámetro: edad 30, pulso: 114)
2. Si se pulsa el botón "MODE" para ajustar la edad, en el recuadro TIME se verá 30 como la edad por defecto. Los usuarios pueden escoger el rango de edad adecuado, el rango ajustable es de 15-80 (la tabla HRC entregará los detalles para su consulta)
3. Pulse el botón ENTER nuevamente para guardar la edad, el ordenador propondrá un pulso apropiado en el recuadro para su consulta. Los usuarios también pueden escoger el pulso a través de los botones "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-"; el rango ajustable es de 84-195 (la tabla HRC entregará los detalles para su consulta)
4. Después de escoger la edad y el pulso, pulse nuevamente el botón MODE para ingresar en el sistema de ajuste de la hora. La hora por defecto es 10:00. Los usuarios pueden pulsar los botones "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para cambiar la hora; el rango ajustable es de 10:00 - 99:00
5. Pulse el botón "MODE" para entrar en el sistema de arranque o pulse directamente el botón "START" para empezarlo.
6. En el programa HRC, los usuarios pueden pulsar los botones "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" para cambiar la velocidad y el nivel de inclinación, pero los cambiará automáticamente a su objetivo.

7. El primer minuto antes de empezar el ejercicio es la fase de calentamiento. El sistema no cambiará la velocidad ni el nivel de inclinación, por ello, hágalo usted mismo. 1 minuto después, el sistema aumentará automáticamente el rango de velocidad de 0,5 km o 0,5 millas cada vez, según su pulso. Si cuando llega a 10 km/h o 6 mph aún no alcanza el objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (un nivel cada vez) del objetivo. Cuando llegue al objetivo del usuario, la velocidad y nivel de inclinación no cambiarán.

Atención: En el programa HRC, se debe utilizar el cinturón torácico para evaluar la frecuencia cardíaca. Asegúrese de que el cinturón torácico esté atado muy cerca del pecho y la piel.



Manual del usuario del Cinturón torácico de frecuencia cardíaca de 2,4 GHz

Introducción

Este Cinturón torácico es un dispositivo inalámbrico de alta tecnología que utiliza 2,4 GHz como medios de transmisión. Consta de un circuito de amplificación ECG, un microcontrolador de baja potencia y un transmisor de 2,4 GHz.

Este cinturón torácico capta la señal eléctrica provocada por la contracción del corazón y transmite la señal RF (2,4 GHz) al reloj.

Atención

- Humedezca las áreas de los electrodos del cinturón torácico con agua corriente y asegúrese de que estén bien húmedas.
- Mantenga limpia la unidad. Límpiela con un jabón suave y una solución a base de agua. Séquela bien con una toalla suave. Nunca utilice alcohol ni ningún material abrasivo, como lana de acero o producto químico de limpieza.
- Almacene el cinturón torácico en un lugar fresco y seco. No lo almacene en un ambiente húmedo, un material no transpirable (como una bolsa plástica o bolsa de deporte) o con material conductor como una toalla húmeda. El sudor y la humedad pueden mantener mojados los electrodos del transmisor y activado el transmisor, con lo que se reduce la vida útil de la pila.
- No mezcle ni estire los electrodos, esto puede dañarlos.
- Se desaconseja que utilicen este aparato las personas con marcapasos o cualquier otro dispositivo electrónico implantado.

Instalación

1 . Cerrar un extremo del cierre, ponga el cinturón en su pecho y abroche la cinta elástica.

2 . Ajuste el largo de la cinta elástica hasta que se sienta cómodo.

3 . Ajuste la correa en el centro del pecho y asegúrese de que las zonas de los electrodos se encuentren firmes contra la piel.

4 . La función de frecuencia cardíaca solo está disponible cuando se usa el cinturón. La distancia de transmisión tiene que ser de menos de 1 ~ 3 metros.

Especificaciones eléctricas

1. Pila : CR2032 x 1un.
2. Vida útil de la pila (1 h/día) : 1 año
3. Distancia de detección : 1 ~ 3 metros
4. Frecuencia de transmisión de funcionamiento : 2,457 GHz

RANGO DE PROGRAMAS:

	PROGRAMA	COMENZAR	RANGO DE CONFIG.	RANGO DE VISUALIZACIÓN
TIEMPO (MIN:SEG)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINACIÓN (%)	0	0	0-15	0-15
VELOCIDAD (K/h)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
DISTANCIA (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSO (Hipo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORÍAS (TERM)	0	50	10-999	0 - 999

MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL:

En modo STANDBY, pulse el botón PROG sin soltarlo para entrar en el modo FAT (medición de la grasa corporal).

Pulse “ MODE “ para introducir F-1、F-2、F-3、F-4、F-5 (F-1 SEXO, F-2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 MEDIR GRASA CORPORAL),

Pulse “SPEED+”、“SPEED -” para configurar F-1 – F4 (consulte el siguiente cuadro). Luego pulse “ MODE” para entrar en F-5 BODY FAT TESTER. Ahora tome el pulso de mano, y en la pantalla aparecerá su índice de masa corporal después de 2-3 segundos. El índice de masa corporal (FAT) se utiliza para medir la relación entre la altura y el peso. El valor de grasa corporal se adapta a cualquier hombre y mujer, y se puede ajustar el peso

según el índice de calidad corporal. El valor ideal debería estar entre 20 y 25. Si es inferior a 19, la persona es demasiado delgada. Si el índice es de 25 a 29, la persona tiene sobrepeso. Y si es superior a 30, indica obesidad. (Los datos se indican sólo para referencia, y no se puede considerar datos médicos)

F-1	Seg	01 hombre	02 mujer
F-2	Edad	10------99	
F-3	Altura	100----200	
F-4	Peso	20-----150	
F-5	IMC	≤19	Bajo peso
	IMC	=(20---25)	Peso normal
	IMC	=(25---29)	Sobrepeso
	IMC	≥30	Obesidad

FUNCIÓN DE PARADA DE SEGURIDAD:

Al retirar la soga de seguridad la cinta se detiene inmediatamente. En todas las ventanas aparece “---“, se emiten 3 beeps, y la cinta se detiene. Coloque el extremo magnético de la soga de seguridad al ordenador, la cinta debe estar al inicio del ejercicio.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:

El sistema se coloca en función de ahorro de energía, en estado de espera para el funcionamiento, después de 10 minutos sin funcionar. Se iniciará la función de ahorro de energía y el visor se apagará. Al pulsar cualquier botón el visor se enciende.

MP3 :

Cuando el MP3 está conectado, la consola puede tocar música. El volumen se ajusta en el Mp3. Por favor, preste atención a ajustar el volumen de forma adecuada para conseguir un mejor sonido y proteger el circuito de frecuencia vocal interno.

APAGADO:

Apagar la máquina: Puede apagar la máquina para detener la cinta, que no se dañará en ningún momento.

PRECAUCIONES:

1. Le recomendamos mantener una velocidad baja al comienzo de una sesión y sostenerse de las barras hasta que se familiarice con la cinta de correr.
2. Coloque el extremo magnético de la cuerda de seguridad al ordenador y enganche el otro extremo a su ropa.
3. Para finalizar el ejercicio con seguridad, pulse el botón STOP o jale la soga de seguridad para que la cinta se detenga inmediatamente.

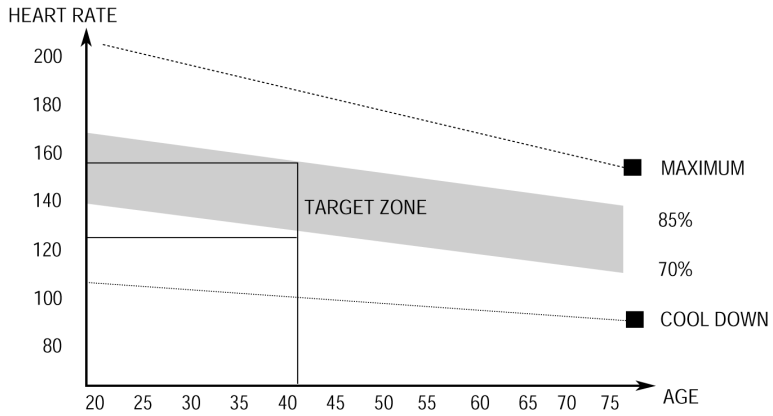
INSTRUCCIONES PARA EJERCITARSE

1. Fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a la circulación sanguínea por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen bien. También reduce el riesgo de sufrir calambres o lesiones musculares. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento, como se muestra más abajo. Cada estiramiento debe mantenerse aproximadamente 30 segundos. No fuerce ni tire sus músculos para estirarlos. Si duele, **deténgase**.

2. la fase de ejercicio

Es la fase donde se hace el esfuerzo. Después del uso regular, los músculos de sus piernas se harán más fuertes. Fije un objetivo pero es muy importante mantener un ritmo constante. La cantidad de ejercicio debe ser suficiente para aumentar su pulso hasta la zona objetivo que figura en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar por lo menos 12 minutos, aunque la mayoría de la gente comienza aproximadamente a los 15-20 minutos.

3. La fase de enfriamiento

Esta etapa permite que su sistema cardiovascular y sus músculos bajen el ritmo. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento: reducir el ritmo, continuar por unos 5 minutos. Se deben repetir los ejercicios de estiramiento, recordando no forzar ni tirar sus músculos en el estiramiento.

A medida que mejora su estado físico puede necesitar ejercitarse más tiempo o con más intensidad. Se recomienda entrenar al menos tres veces por semana, y si es posible, espaciar sus ejercicios en forma pareja a lo largo de la semana.

Para tonificar los músculos en la cinta deberá configurar la resistencia bastante alta. Esto pondrá más resistencia a los músculos de sus piernas y puede implicar que usted no pueda entrenarse tanto tiempo como le gustaría. Si también quiere mejorar su estado físico, deberá modificar su programa de ejercicio. Debe ejercitarse como siempre durante el calentamiento y el enfriamiento, pero hacia el final del ejercicio debe aumentar la

resistencia, para que sus piernas trabajen más que de costumbre. Puede ser que tenga que reducir su velocidad para que su ritmo cardíaco se mantenga en la zona objetivo.

El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que usted debe hacer. Cuando más duro y más tiempo ejercite más calorías quemará. Es lo mismo que cuando se entrenaba para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

CÓMO CENTRAR LA CINTA DE CORRER Y AJUSTAR LA TENSIÓN

NO TENSIONE DEMASIADO la cinta de correr. Esto puede reducir el rendimiento del motor y desgastar demasiado los rodillos.

PARA CENTRAR LA CINTA:

● Coloque la máquina en una superficie pareja

● Lleve la cinta hasta una velocidad de unos 3,5 mph

● Si la cinta se ha deslizado hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido antihorario.

● Si la cinta se ha deslizado hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo ½ giro en sentido horario y el tornillo de ajuste derecho ½ giro en sentido antihorario.

Fig. A

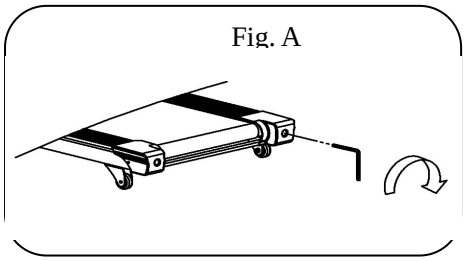


Fig. B

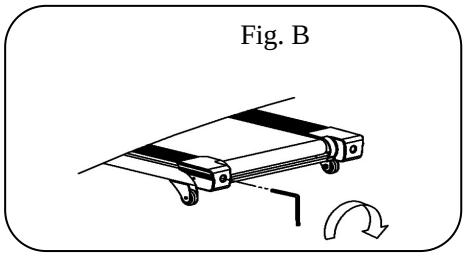


Figura A: Si la cinta se ha desviado hacia la IZQUIERDA **Figura B:** Si la cinta se ha desviado hacia la DERECHA.

ADVERTENCIAS: SIEMPRE DESENCHUFE LA MÁQUINA DE LA TOMA ELÉCTRICA ANTES DE LIMPIARLA O REPARARLA.

LIMPIEZA

Limpie la máquina regularmente para prolongar la vida útil de la cinta de correr. Mantenga la cinta limpia quitándole el polvo a diario. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a cada lado de la cinta de correr y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta de correr.

La parte superior de la cinta puede limpiarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no arrojar líquidos dentro del marco del motor o debajo de la cinta. **Advertencia: siempre desenchufe la máquina de la**

toma eléctrica antes de quitar la cubierta del motor. Al menos una vez por año quite la cubierta del motor y aspire la cubierta del motor.

CÓMO LUBRICAR Y GUARDAR LA CINTA DE CORRER

Esta máquina está equipada con un sistema de cubierta prelubricado y de poco mantenimiento. La fricción de la cinta con la cubierta puede perjudicar el funcionamiento y la vida útil de su cinta de correr, por lo cual se necesita una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la cubierta.

Se recomienda lubricación de la cubierta según el siguiente cronograma:

- Poco uso (menos de 3 horas por semana) anualmente
- Mediano uso (3-5 horas por semana) cada seis meses
- Mucho uso (más de 5 horas por semana) cada tres meses

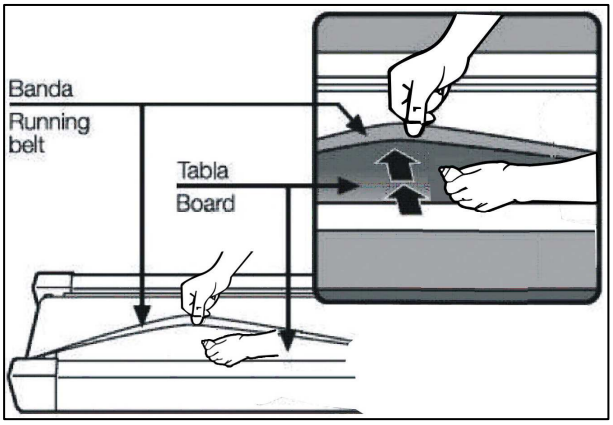
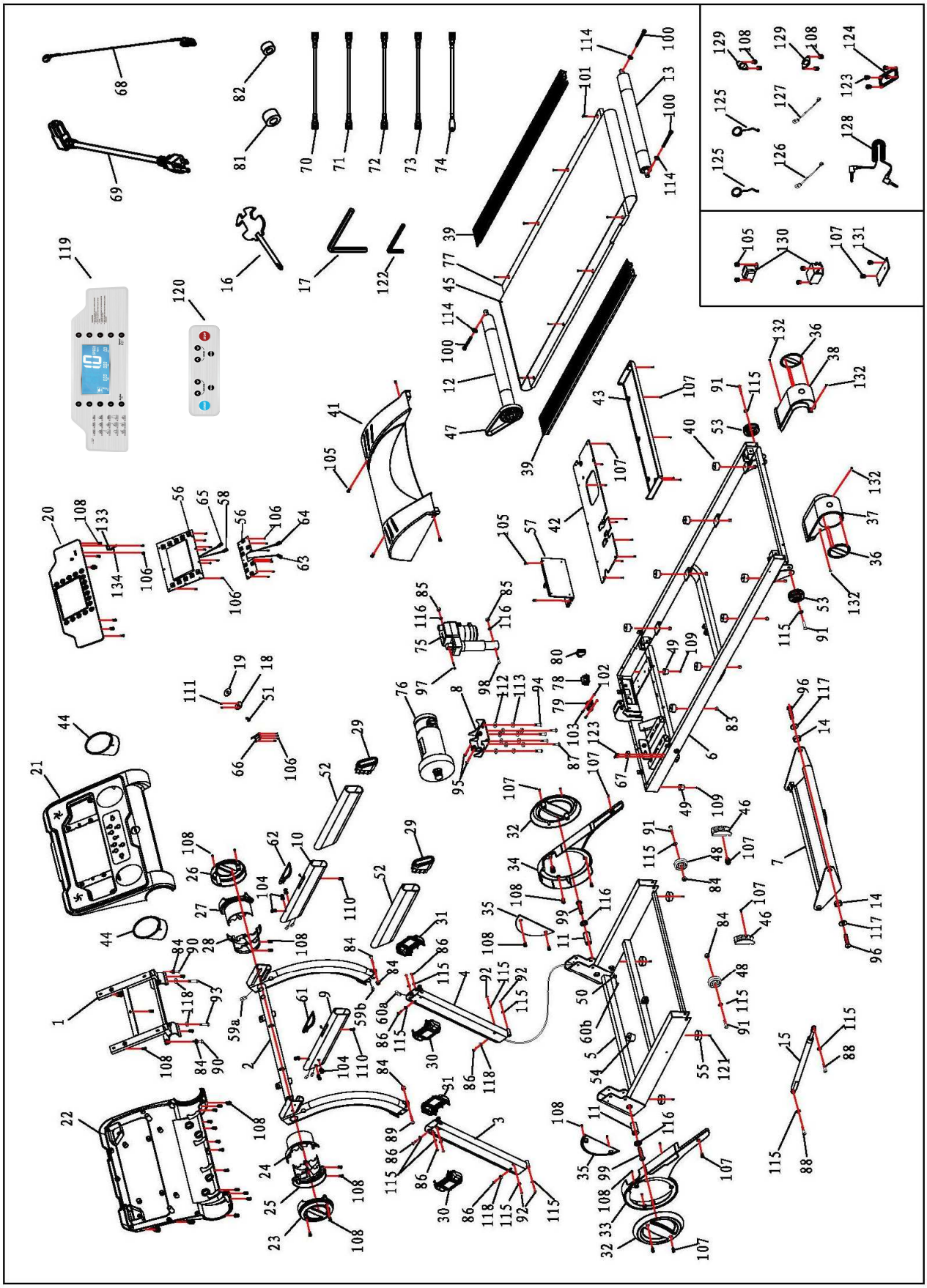


DIAGRAMA DE DESPIECE:



LISTA DE PARTES:

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	Cant.	Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	Cant.
1	Estructura de la consola		1	74	Cable de tierra	Verde y amarillo	1
2	Estructura del montante superior		1	75	Motor de inclinación		1
3	Tubo del montante izquierdo		1	76	MOTOR DC		1
4	Tubo del montante derecho		1	77	Superficie para correr		1
5	Estructura de base		1	78	Interruptor de corriente		1
6	Estructura principal		1	79	Toma de corriente		1
7	Estructura de inclinación		1	80	Protección de sobrecarga		1
8	Base del motor		1	81	Aro magnético		1
9	Manillar izquierdo		1	82	Núcleo magnético		1
10	Manillar derecho		1	83	Tuerca	M6	8
11	Tubo giratorio		2	84	Tuerca	M8	6
12	Rodillo frontal		1	85	Tuerca	M10	2
13	Rodillo trasero		1	86	Perno	M8*16	8
14	Tubo giratorio de inclinación		2	87	Perno	M8*20	2
15	Cilindro		1	88	Perno	M8*25, 15	1
16	Llave Allen cabeza hueca	S=13, 14, 15	1	89	Perno	M8*30, 20	2
17	Llave Allen #5	5mm	1	90	Perno	M8*35, 20	2
18	Tablero de acero llave de seguridad		1	91	Perno	M8*40, 20	4
19	Sticker llave de seguridad		1	92	Perno	M8*42, 20	4
20	Panel ordenador		1	93	Perno	M8*45, 20	2
21	Cubierta superior ordenador		1	94	PERNO C	M8*35	4
22	Cubierta inferior ordenador		1	95	PERNO C	M8*30	2
23	Cubierta externa izquierda		1	96	Perno	M10*25	2
24	Cubierta interna superior izquierda		1	97	Perno	M10*45, 20	1
25	Cubierta interna inferior izquierda		1	98	Perno	M10*55, 20	1
26	Cubierta externa derecha		1	99	Perno	M10*60	2
27	Cubierta interna superior derecha		1	100	Perno	M6*55	3
28	Cubierta interna inferior derecha		1	101	Perno	M6*25	8
29	Tapón de extremo del manillar		2	102	Tuerca	M3	2

30	Cubierta izq. estructura		2	103	Perno	M3*10	2
31	Cubierta Der. estructura		2	104	Perno	M6*12	6
32	Cubierta protectora inferior		2	105	Perno	M5*8	8
33	Carcasa decorativa inferior izquierda		1	106	Tornillo	ST2.9*6.5	24
34	Carcasa decorativa inferior derecha		1	107	Tornillo	ST4.2*12	2
35	Cubierta protectora inferior		2	108	Tornillo	ST4.2*13	39
36	Cubierta del tapón de extremo		2	109	Tornillo	ST4.2*19	2
37	Tapón izquierdo		1	110	Tornillo	ST4.2*65	2
38	Tapón derecho		1	111	Tornillo	ST2.9*8	2
39	Riel lateral		2	112	Arandela plana	8	6
40	Almohadilla		8	113	Arandela de resorte	8	6
41	Cubierta superior del motor		1	114	Arandela de seguridad	6	3
42	Tablero inferior del motor		1	115	Arandela de seguridad	8	16
43	Cubierta inferior del motor		1	116	Arandela de seguridad	10	6
44	Soporte botella		2	117	Arandela plana	10	2
45	Cinta de correr		1	118	ARANDELA DE ARCO	¢8	4
46	Tapa de la rueda		2	119	Sticker del ordenador		1
47	Cinta conductora		1	120	Sticker tecla sensible		1
48	Rueda de transporte		2	121	Perno	M6*12	4
49	Base para el pie		2	122	Llave Allen #4	4mm	1
50	Protector cable de aro		2	123	Tornillo	ST2.9*9.5	2
51	Bola de resorte de la llave de seguridad		1	124	Tablero amplificador MP3	Sistema reproductor de MP3 (opcional) ST2.9*9.5 ST4.2*13	1
52	Empuñadura de espuma		2	125	Parlante		2
53	Rueda de ajuste		2	126	Cable tablero amplificador		1
54	Almohadilla táctil cónica		1	127	Cable inserto audio		1
55	Almohadilla plana pie		4	128	Cable de conexión Mp3		1
56	Ordenador		1	129	Tablero parlante		2
57	Tablero de control		1	123	Tornillo		4
58	Cable superior 1 ordenador		1	108	Tornillo		4
59	Cable intermedio ordenador		1	130	Filtro	Sistema de filtro (opcional) ST4.2*12 M5*8	1
60	Cable inferior ordenador		1	131	Tablero de conexión filtro		1

61	Sensor de pulso con tecla de inclinación		1	107	Tornillo		4
62	Sensor de pulso con tecla de velocidad		1	105	Tornillo		2
63	Cable superior tecla de inclinación		1	132	Tornillo	ST4.2*13	4
64	Cable superior tecla de velocidad		1				
65	Cable superior de pulso		1				
66	Tablero de conmutación de sensores		1				
67	Sensor magnético		1				
68	Llave de seguridad		1				
69	Cable de alimentación		1				
70	CABLE SIMPLE CA	120 marrón	2				
71	CABLE SIMPLE CA	120 azul	1				
72	CABLE SIMPLE 1	350 marrón	1				
73	CABLE SIMPLE 1	350 azul	1				

LISTA DE ERRORES

1. No hay visualización en la consola después de haber encendido el aparato:

La causa probable es que el cable desde la consola hasta el cuadro de control de la parte inferior no está conectado correctamente o el transformador está quemado. Quite los tubos de la estructura vertical y verifique cada una de las partes de la conexión de los cables desde la consola hasta el cuadro de control de la parte inferior y asegúrese de que todos estén bien conectados. Si los cables o un transformador defectuosos provocan el problema, por favor, reemplácelos por nuevos.

2. E01—Fallo de comunicación

La causa probable es que la comunicación entre la consola y el cuadro de control de la parte inferior se haya interrumpido. Verifique cada una de las partes de la conexión de los cables desde la consola hasta el cuadro de control de la parte inferior y asegúrese de que todos estén bien conectados. Si los cables defectuosos provocan el problema, reemplácelos por nuevos.

3. E02—Protección contra cambios de voltaje:

Verifique si el voltaje es menos de un 50% del voltaje normal y compruebe nuevamente por el voltaje correcto. Verifique si el cuadro de control tiene un olor extraño y, si es el caso, por favor, reemplácelo por uno nuevo. Verifique si las conexiones del motor son correctas y vuelva a conectarlas correctamente.

4. E03—No hay señal del sensor:

La causa probable es que no se ha recibido la señal del sensor de velocidad durante 10 minutos, verifique si parpadea el piloto de señal del sensor del cuadro de control de la parte inferior, si no, por favor, reemplácelo por la pieza nueva. Verifique si la clavija del sensor está bien conectada o si el sensor magnético está roto, vuelva a conectar la clavija del sensor o cambie el sensor magnético por el nuevo.

5. E04—Fallo de inclinación:

Verifique si el cable VR del motor de inclinación está bien conectado, volver a conectar la clavija del cable VR. Verifique si el cable CA del motor de inclinación está bien conectado, conecte el cable AC del motor de inclinación con la posición correcta del cuadro de control. Verifique si los cables de la conexión del motor están rotos, si es así, cámbielos por los nuevos o por el nuevo motor de inclinación. Después de que todas las verificaciones se hayan hecho bien, pulse el botón del cuadro de control de la parte inferior para volver a hacer funcionar el aparato.

6. E05—Protección contra sobrecarga de corriente

La causa probable es que el peso del usuario esté sobre la carga límite y provoque demasiada corriente, por ello, la unidad activa el sistema de autoprotección. Si alguna parte de la cinta de correr está atascada, también puede causar problemas para que gire el motor, la carga está sobre el límite y hay demasiada corriente. Ajuste la cinta de correr correctamente y reinicie la electricidad del aparato. Además, verifique si el motor tiene el ruido de corriente de sobrecarga o huele a quemado, si es el caso, cámbielo por uno nuevo. Verifique si el cuadro de control huele a quemado, si es el caso, cámbielo por uno nuevo. Verifique si el voltaje es normal o demasiado bajo, compruebe nuevamente por el voltaje correcto.

7. Si el motor no gira después de pulsar el botón START, verifique si los cables del motor están rotos, los fusibles del cuadro de control trasero están dañados o se salen, los cables del motor están bien conectados y el IGBT del cuadro de control de la parte inferior está quemado. Verifique si todos los cables del motor están bien conectados y los fusibles del cuadro de control están bien, si no es así, vuelva a montarlos o cambie la pieza por una nueva. Verifique si el motor se está soltando y conecte los cables del motor correctamente. Utilice el multímetro para probar si el IGBT del cuadro de control de la parte inferior está quemado, cambie sea el IGBT, sea todo el cuadro de control de la parte inferior.